أولادنا والإنترنت

- المشاكل والحلول -

د. سلطان ناصرالدّين







إنّ الإشكاليّة الّتي نقاربها تتعلّق بفلذات أكبادنا، بأولادنا؛ وأولادنا كما يقول أدونيس: «هم ربيع الزّمن، وآذار الحياة، والطّموح الّذي لا يُرَدُّ». الإشكاليّة الّتي نقاربها تتجلّى في الأسئلة الآتية:

- هل الإنترنت نعمة أم نقمة؟
- ما مشكلات الإنترنت؟ وما الآثار السّلبيّة لسوء استخدامها؟
- ما المقترحات العمليّة لاستخدام هذه الوساطة استخدامًا إيجابيًّا؟



دار البنان للطّباعة والتّسجيل والنّشر والتّوزيع
لبنان. دير الزهراني. هاتف: 550 506 7 961+
www.daralbanan.com I e-mail: info@daralbanan.com

عنوان الكتاب: أولادنا والإنترنت - المشاكل والحلول
المؤلّف: د. سلطان ناصرالدّين
التّصميم والإخراج: دار البنان
الطّباعة: برومو غرافيك
الرّمز الدّولي: 4-99-598-9953-978

الطّبعة الأولى ـ 2017

دار البنان | للطّباعة والتّسجيل والنّشر والتّوزيع
لبنان ـ دير الزهراني ـ هاتف: 550 506 7 961+
www.daralbanan.com I e-mail: info@daralbanan.com

أولادنا والإنترنت

- المشاكل والحلول -

د. سلطان ناصرالدّين



دار البنان
DAR AL BANAN



كان الإنسان يتنقّل ويسافر على الأقدام؛ بخياله اهتدى لفكرة؛ في البدء خاف، لكنّه صمّم، فروّض الحيوان، واتّخذه وسيلة نقل؛ أصبحت الفكرة حقيقة.

نظر الإنسان إلى البحر؛ بخياله اهتدى إلى فكرة؛ في البدء خاف، لكنّه صمّم، فابتكر السّفينة، وركب بها البحر، وبدأ يتنقّل بطريقة سريعة. أصبحت الفكرة حقيقة.

ونظر الإنسان إلى السّماء وإلى الطّير يتنقّل في أرجائها. بخياله اهتدى إلى فكرة؛ في البدء خاف، لكنّه صمّم، فابتكر الطّائرة، ركبها وحلّق في السّماء، وبدأ يتنقّل بطريقة أسرع. أصبحت الفكرة حقيقة.

إذًا، خيال الإنسان يسبق الزّمن الحاضر، يبحث دائمًا عن أفكار بعيدة عن الواقع، يلتقطها، ويحوّلها إلى حقائق. في البدء تصدمنا، ثمّ لا نلبث أن نتقبّلها ونعيش معها وبها.

ونحن في هذه الأيّام، في خضمّ ثورة من وسائط التّواصل التّكنولوجيّة، أصبحت حقيقة، في بيوتنا ومدارسنا ومراكز أعمالنا، أصبحت جزءًا من حياتنا؛ هي تخيفنا، ولكن هل نتهرّب منها؟

هل نرفضها؟ هل نعيش بين أربعة جـدران، نُصمّ آذاننا ونُغمض عيوننا؟ هل نوقف الزّمن ونتوهّم أنّها غير موجودة؟

إنّ سنّة الحياة الطّبيعيّة تحتّم علينا أن نماشِيَ الزّمن، وأن نواكب كلّ جديد، وأن نعيش مبدأ التّطوير، لأنّ التّطوير من ثمار العقل، والعقل من ميزات الإنسان، والإنسان هو خليفة اللّه على الأرض.

هذا جميل؛ لكنّنا نعيش الآن في عاصفة، بل في إعصار. ولا يخفى على أحد أنّ وسائط التّواصل الاجتماعيّ ولاسيّما الفيس بوك والوتس أب واليوتيوب تفعل فعلها في مجتمعاتنا.

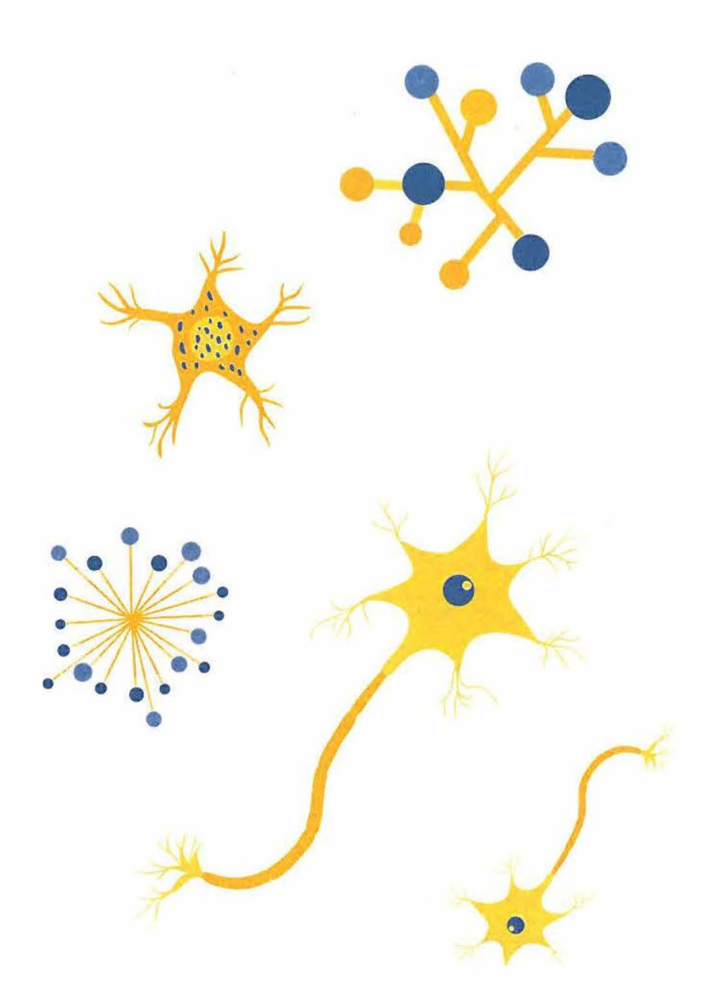
لا يزال موضوع هذه الوسائط موضوعًا جدليًّا في مراكز الأبحاث العالميّة وفي الجامعات العالميّة من حيث الإيجابيّات والسّلبيّات على الجسد والفكر والقيم والعلاقات الاجتماعيّة.

نحن نقرأ، كلّ يوم، أبحاثًا تظهر إيجابيّات هذه الوسائط على الجسد، وعلى الدّماغ، وعلى نشر القِيم، وعلى تمتين العلاقات الاجتماعيّة، وعلى التّقدّم في التّحصيل الأكاديميّ عند الطّلاّب.

وفي المقابل، نقرأ أبحاثًا تظهر سلبيّات هذه الوسائط على الجسد، وعلى الدّماغ، وعلى تدمير القِيم ولاسيّما الحياء، وعلى زعزعة العلاقات الاجتماعيّة ولاسيّما العلاقات الزّوجيّة، وعلى التّراجع في التّحصيل الأكاديميّ عند الطّلاّب.

ليست الإشكاليّة، الآن، إشكاليّة رصد إيجابيّات وسائط التّواصل الاجتماعيّ في مقابل رصد السّلبيّات، ووضعهما في الميزان؛ إنّما الإشكاليّة الّتي نقاربها تتعلّق بفلذات أكبادنا، بأولادنا؛ وأولادنا كما يقول أدونيس: «هم ربيع الزّمن، وآذار الحياة، والطّموح الّذي لا يُرَدُّ». الإشكاليّة الّتي نقاربها تتجلّى في الأسئلة الآتية:

1. هل الإنترنت نعمة أم نقمة؟
2. ما مشكلات الإنترنت؟ وما الآثار السّلبيّة لسوء استخدامها؟
3. ما المقترحات العمليّة لاستخدام هذه الوساطة استخدامًا إيجابيًّا؟



أوّلا - الإنترنت نعمة أم نقمة؟

الإنترنت هي شبكة اتّصالات عالميّة تسمح بتبادل المعلومات والرّسائل بين شبكات أصغر تتّصل من خلالها الحواسيب والأجهزة الأخرى حول العالم تبعًا لوحدات متّفق عليها.

الإنترنت وساطة تواصل. هي نعمة بانية إذا استخدمها الإنسان استخدامًا صحيحًا، وهي نقمة مدمّرة إذا أساء استخدامها.

فما هي الآثار السّلبيّة لسوء استخدام الإنترنت على البشر ولاسيّما على أولادنا؟

قبل الإجابة عن هذا السّؤال، نتوقّف عند بعض المفاهيم الّتي من شأنها أن تساعدنا على تسليط الضّوء على تلكم الآثار السّلبيّة، وعلى تقديم المقترحات العمليّة المناسبة لمعالجة مشكلات الإنترنت.

1. **العقل**: ميزة إنسانيّة، قوّة بها يكون الإدراك والفهم والتّفكير والاستدلال والتّجريد، وتمييز الحسن من القبيح، والخير من الشّرّ، والحقّ من الباطل. هو الحصن والملجأ.

2. **الهوى:** ميل النّفس إلى الشّهوة وسدّ الحاجات، ويكون في الخير وفي الشّرّ.

3. **التّفكير:** نشاط عقليّ يهدف إلى حلّ مشكلة أو اتّخاذ قرار.

4. **العادة:** ما يعتاده الإنسان، أي هي أنماط من السّلوك معتادة ومكتسبة ومتكرّرة.

5. **الإدمان:** اعتياد مرضيّ للإنسان على سلوك معيّن أو عَقّار معيّن أو مادّة مخدّرة، إذ يصبح تحت تأثيرها في كلّ سلوكيّات حياته اليوميّة، ولا يستطيع الاستغناء عنها. وبمجرّد غياب مفعولها أو عدم القيام بها بشكل ملحوظ يصبح همّه كلّه وكلّ ما يشغله أن يحصل عليها لتعود له سعادته الزّائفة، ولو كان ذلك على حساب أسرته وأقرب النّاس إليه.

6. **Oxytocin:** هرمون الحبّ.

- مسؤول عن الرّوابط الاجتماعيّة.
- يعزّز العلاقة بين الأهل والأولاد.
- يعزّز العلاقة بين الرّجل وزوجته، ويزيد من فرص التّفاهم بينهما.

- مسؤول عن علاقات الصّداقة.
- عند ارتفاع نسبة هرمون Oxytocin في الدّم لدى الإنسان يزيد من قدرته على الثّقة بنفسه والثّقة بالآخرين.

7. Dopamine: هرمون التّحفيز.

- مساعد على أن يكون الإنسان يقظًا متنبّهًا.
- النّقص فيه يجعل الإنسان مشتّت التّفكير وفي مزاج سيّئ.
- مساعد على إطلاق الطّاقات لتحقيق النّجاح.

8. Endorphin: هرمون مسكّن الآلام.

- مكافح القلق.
- مكافح التّوتّر.

9. Serotonin: هرمون تنظيم المزاج.

- مضادّ الاكتئاب.
- النّقص فيه سبيل إلى الاكتئاب.
- له دور فعّال في تنظيم مزاج الإنسان.

10. Adrenaline: هرمون مواجهة الخطر.

- يعطي شعورًا بالحياة.
- به يتمّ التّغلّب على الملل.
- هو دواء للملل.
- هو دواء لإزالة الشّعور بالضّيق والرّكود.

11. Gaba: هرمون الأمان والهدوء.

- مضادّ القلق.
- يعطي الشّعور بالأمان والهدوء.

12. Cortisol: هرمون المشاعر السّيّئة.

- هرمون الشّعور بالخطر.

بعد تقديم هذه التّعريفات نسأل:

ما المشكلات النّاتجة عن سوء استخدام الإنترنت؟

وما آثارها السّلبيّة ولاسيّما على أولادنا؟

ثانيا- مشكلات الإنترنت

إنّ سوء استخدام الإنترنت يولّد مشكلات عديدة ولاسيّما مع أولادنا. ولا نبالغ إذا قلنا إنّ استخدام الإنترنت يولّد مشكلات عديدة عند الكبار قبل الصّغار. وهذه المشكلات تتجلّى في عناوين أربعة، ولكلّ مشكلة نتائجها السّلبيّة: الهديّة الطّاغية، اللّهو، الإدمان، الموادّ السّامّة.

1. **الهديّة الطّاغية:** إنّ التّواصل عبر شبكة الإنترنت يتطلّب أدوات، منها الكمبيوتر والهاتف الذّكيّ وغيرهما. ولقد طغى الهاتف على أنواع الهدايا في مجتمعاتنا، في البيوت، وفي المناسبات، وحتّى في المدارس والجامعات. فالفائز الأوّل، مثلاً، له آي باد، أو جهاز هاتف بمواصفات عالية.

إنّ هذا النّوع من التّفكير الّذي يظهر بإجراء عمليّ يكرّس طغيان هذه الوسائط مع أنّها أصبحت حاجات يوميّة عاديّة، ولا يترك للعقل حرّيّة اتّخاذ قرار باختيار أنواع أخرى من الهدايا. بل إنّه، أي العقل، إن اتّخذ قرارًا بتقديم هديّة غير هاتف ذكيّ فقد يُلام صاحبُه، وقد يكون موضعَ استهزاء.

2. **اللّهو:** إنّ النّسبة العالية من أولادنا يستخدمون وسائط التّواصل للّهو وتضييع الوقت: دردشات لا فائدة منها، ألعاب لا فائدة منها، بحث عبثيّ تحت عنوان طلب التّسلية. وهذا اللّهو سببه الأساسيّ الأهل، إذ إنّهم يضعون أمام أولادهم الهواتف، ويتركونهم غير مستعملين سلطتهم، وغير مدركين خطورة ما ينتج عن عملهم هذا.

ولهذا اللّهو نتائج غير محمودة تظهر في:

أ - التّراجع في النّشاط العقليّ والتّحصيل الأكاديميّ؛ فقد أظهرت دراسة قامت بها جامعة Cambridge البريطانيّة، ونشرتها في عام 2015 أنّ المراهقين الّذين يمضون أربع ساعات يوميًّا أمام الشّاشات جاءت نتائجهم الأكاديميّة متدنّية عن الّذين لا يقومون بذلك.

ب - اللّامبالاة وقلّة المسؤوليّة؛ إنّ اللّامبالاة وقلّة المسؤوليّة والاستهتار من أشدّ الآفات فتكًا في بناء الأجيال. هذه الآفات تحرق الرّبيع، وتقتل الطّموح، وتسحق الشّخصيّة.

ج - **تبذير المال والوقت**؛ إنّ قيمة المال وقيمة الوقت تُعرف من خلال النّواتج المتأتّية جرّاء صرفهما؛ فماذا جنى هؤلاء الأولاد من اللّهو؟ لم يجنوا أيّ منتج! لم يكن من عملهم إلاّ الخواء!

د - **الشّعور بالملل**؛ إنّ اللّهو العبثيّ يشعر صاحبه بالملل؛ عندئذٍ لا يعمل هرمون Adrenaline ولا هرمون Dopamine، فيعيش الإنسان في حالة من الضّيق والتّشتّت وسوء المزاج وعدم الرّغبة في القيام بأعمال مفيدة.

3. **الإدمان**: مدمن الإنترنت هو من يقضي نحو 35 ساعة أسبوعيًّا متصفّحًا للشّبكة العنكبوتيّة خارج أوقات العمل. وهو الوقت المخصّص في الأساس للرّاحة والتّفرّغ للحياة اليوميّة العاديّة.

ونحن، في مجتمعاتنا، نعاني مشكلة الإدمان على الإنترنت.

وتتّجه منظّمة الصّحّة العالميّة إلى وضع إدمان الإنترنت على قائمة الأمراض النّفسيّة.

وكشفت دراسة حديثة (2016) قام بها فريق من الباحثين

بقيادة سوزان سنايدر (Suzanne Snider) من جامعة ولاية جورجيا الأميركيّة، كشفت أنّ الإفراط في استخدام الإنترنت له آثار سلبيّة كثيرة: زيادة في النّزاعات العائليّة، عرضة للإدمان السّلوكيّ، تأخّر في الأداء الدّراسيّ، صداع، توتّر سريع، عدم القدرة على السّيطرة على ردود الفعل.

وتشير الأبحاث الطّبّيّة إلى أنّ الإدمان على الإنترنت يُضعف عمل هرمونات السّعادة: Oxytocin، Dopamine، Endorphin، Serotonin، Gaba، فيشعر المدمن بالتّعب والخمول، والأرق والحرمان من النّوم، والوحدة، والإحباط، والاكتئاب، وفقدان للعلاقات الأسريّة والاجتماعيّة، ويزيد من هرمون الكورتيزول هرمون المشاعر السّيّئة.

4. **الموادّ السّامّة:** إنّ ما يتعرّض إليه أولادنا هو حرب مدمّرة، أين منهما الحرب الفتّاكة؟ نحن لا نبالغ في هذا الصّدد. ليس هناك أيّ حماية من أن يقع تحت أعين أولادنا مناظر عنيفة ومشاهد إباحيّة.

إنّ غابة عمرها مئات السّنين خضراء تؤنس العين وتريح النّفس، بعود ثقاب واحد، قد تتحوّل إلى أعمدة سوداء وإلى رماد! كم سنةً نحتاج لإعادتها كما كانت؟!

إنّ دماغ الإنسان معجزة إلهيّة؛ هو غابة معطاء؛ هو شبكة من الخلايا العاملة الفاعلة المنتجة؛ إنّ المناظر العنيفة والمشاهد الإباحيّة كالنّار تفتك به! كم من الوقت نحتاج لإعادته كما كان؟!

في دراسة أجراها باحثون في جامعة Cambridge في بريطانيا وجدوا أنّ دماغ الإنسان الّذي ينظر إلى المقاطع الإباحيّة تتلف أجزاء مهمّة منه.

وتُعدّ هذه الدّراسة الأولى من نوعها (2013)، حيث استخدم العلماء التّصوير بالرّنين المغنطيسيّ لأدمغة مجموعة من الشّباب المدمنين على مشاهدة أفلام إباحيّة؛ وقد فاجأت نتائج الدّراسة العلماء بخطورة المناظر الإباحيّة وضرورة الامتناع عن مشاهدتها.

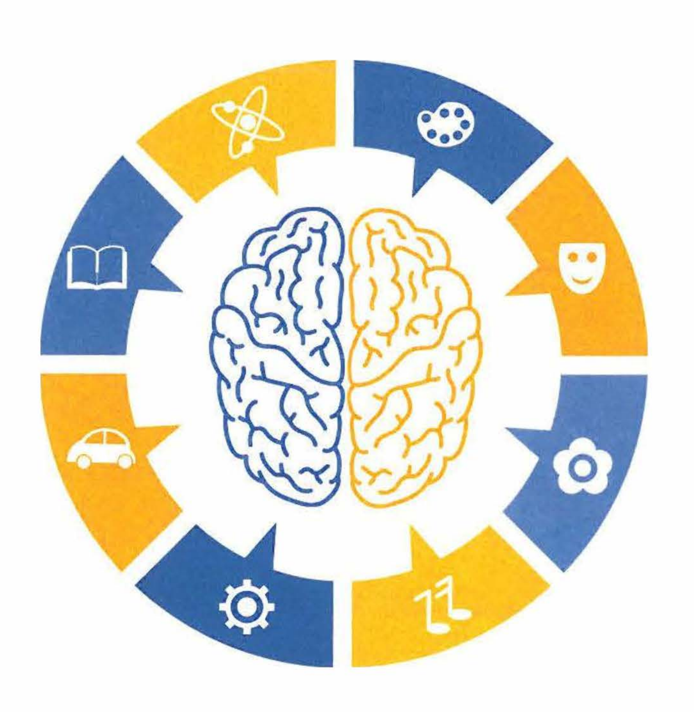
إنّ المشاهد الإباحيّة تسبّب إرهاقًا لأنظمة عمل الدّماغ، وتشوّش عمليّات التّذكّر والتّعلّم، وتتلف جزءًا مهمًّا من الخلايا الدّماغيّة، وترهق أيضًا المنطقة الأماميّة من الدّماغ؛ وهذه المنطقة مهمّة في اتّخاذ القرارات، فتتأثّر قرارات الإنسان، وتضعف قدرته على التّحكّم بنفسه.

والدّكتور Eric Nestler عالم الأعصاب يؤكّد أنّ المشاهد الخلاعيّة تحدث تغييرات خطيرة في الدّماغ بعد أن تحدث خللاً في عمل هرمونات السّعادة فيضانًا زائدًا أو شحًّا ولاسيّما هرمون الحبّ Oxytocin وهرمون التّحفيز Dopamine.

أولادنا هم ربيع الزّمن، ماذا نفعل لنحميهم من الإنترنت ومن اللّهو بأدواتها؟ ماذا نفعل لهم كي لا يصبحوا مدمنين على الإنترنت؟ ماذا نفعل لهم لحفظ أدمغتهم من الموادّ السّامّة السّافلة المدمّرة؟

يقـــول أفلاطون: «نحـــن مجانيـــن إذا لم نســـتطع أن نفكّر، ومتعصّبون إذ لم نرد أن نفكّر، وعبيد إذا لم نجرؤ أن نفكّر».

نحن عقلاء، ومنفتحون على النّور، وأحرار؛ نحن نستطيع أن نفكّر، ونريد أن نفكّر، ونجرؤ أن نفكّر.



ثالثا- المقترحات العمليّة

أمام هذا الكمّ من السّلبيّات المتأتّية من سوء استخدام الإنترنت، ماذا علينا أن نفعل؟ نحن أمام نظريّتين لتقديم حلول عمليّة: نظريّة القمع، ونظريّة العقلنة.

النّظريّة الأولى: القمع

يلجأ أهل ومربّون إلى القمع في معالجة موضوع استخدام وسائط التّواصل الحديثة من الإقفال التّامّ، والمراقبة الشّديدة، إلى الضّرب، وربّما إلى تكسير كلّ الوسائل المستعملة. وهذه التّدابير تكون ردّة فعل انفعاليّة على نتائج قد سبّبها سوء استخدام وسائط التّواصل، وقد سبّبها، في الأصل، غيابهم عن أولادهم وإهمالهم لهم والتّخلّي عن سلطتهم عليهم. وهذه النّظريّة ليست حلًّا للمشكلات المتأتّية من سوء استخدام الإنترنت.

النّظرية الثّانية: العقلنة

هذه النّظريّة تستند إلى خلفيّة فلسفيّة، وتُسَيَّل بإجراءات عمليّة؛ إذا التزمنا تنفيذها نكون أمام وسائط تواصل حديثة متجدّدة، لا نستخدمها إلاّ بما يفيد الإنسان ويرضي الخالق.

أ ـ في الخلفيّة الفلسفيّة

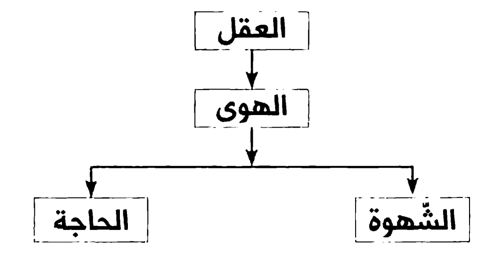
في الإنسان عقل وهوى. العقل هو قوّة بها يكون الإدراك والفهم والتّفكير والاستدلال والتّجريد، وتمييز الحسن من القبيح، والخير من الشّرّ، والحقّ من الباطل. والعقل له قوّة تؤازره هي العاطفة.

والهوى هو ميل النّفس إلى الشّهوة وسدّ الحاجات. ويكون في الخير وفي الشّرّ.

والشّهوة هي الميل والرّغبة، وتنطوي على أمرين اثنين معًا: فطرة غريزيّة ولذّة جسمانيّة.

والحاجة ما يفتقر إليه الإنسان، هي الشّعور بالنّقص والحرمان في شيء ما عاطفيًّا أو معنويًّا أو ماديًّا أو اجتماعيًّا.

والبنية السّليمة تكون أوّلاً للعقل، ويكون الهوى تحت سلطته، وتحت سلطة الهوى تكون الشّهوة والحاجة.



إذا كان للعقل بمؤازرة العاطفة الكلمة الفصل، وإذا كان هو السّيّد في موقعه استطاع أن يتحكّم بالهوى، فيسعى الإنسان، عندئذٍ، بطرق مشروعة لإشباع شهواته وتلبية حاجاته، فتكون المنفعة؛ وإذا تحكّم الهوى بالعقل، وأبعد سلطته، أو أضعفه فقد يلجأ الإنسان إلى طرق غير مشروعة لإشباع شهواته وتلبية حاجاته، فتكون الخسائر.

إنّ تقوية العقل تعني تقوية جهاز المناعة الفكريّ. وإنّ تقوية جهاز المناعة الفكريّ تعني انتصار العقل على الهوى ورعايته وترشيد قوّته؛ وهذا هو السّبيل الّذي يؤدّي بنا إلى استخدام أيّ شيء استخدامًا صحيحًا. فكيف يمكننا تقوية العقل وإبقاؤه في المرتبة العليا؟

ب ـ في المقترحات العمليّة:

هاكم مقترحات لإجراءات عمليّة لحلّ مشكلات: الهديّة الطّاغية، اللّهو، الإدمان، الموادّ السّامّة:

1. **تعدّديّة الهدايا:** لمواجهة فكرة الهديّة الطّاغية، لا بدّ من المبادرة إلى اعتماد التّعدّديّة في الهدايا؛

لا بأس من التّهادي بهواتف ذكيّة؛ ولكن ما المانع من التّهادي بلوحات فنّيّة، بالورد، بالشّجر، بالكتب؟ ما المانع من التّهادي بدعوة لحضور مسرحيّة أو لزيارة منطقة جميلة؟ ما المانع من التّهادي بتذكرة سفر؟ ما المانع من التّهادي بقلم عليه اسم المُهدى إليه؟ ما المانع من التّهادي بلعبة فكريّة؟

إنّ تقييد العقل بنوع واحد من الهدايا وهو الهاتف الذّكيّ من شأنه أن يُعلي سلطة الهوى على العقل؛ وفي ذلك نتائج غير محمودة. وإنّ تحرير العقل لاتّخاذ قرار باختيار هديّة مناسبة من شأنه أن يُعلي سلطة العقل على الهوى؛ وفي ذلك نتائج محمودة.

2. التّربية على التّفكير:

مشكلة اللّهو على وسائط التّواصل بكلّ نتائجها مشكلة سببها ترك أولادنا وإهمالهم، فتتكوّن لديهم هذه العادة؛ لذا علينا، نحن الأهل والتّربويّين، أن نتعامل مع أولادنا بحبّ وحزم، فنقول لهم «نعم» إذا كانت «نعم» مجدية، ونقول لهم «لا» بلا خوف ولا تردّد إذا كانت «لا» مجدية. إنّ تلبية طلبات أولادنا تحت سلطة

الهوى دون العقل من شأنها أن تخرّب. إنّ هذه العمليّة شرط ضروريّ للنّجاح في العمليّة الأخرى، وهي التّربية على التّفكير.

إنّ ما يحفظ العقل بالمرتبة العليا هو تعويده على عادات التّفكير. وفي الحقيقة، إنّ المناهج التّربويّة هي كمّ هائل من المعارف على حساب تنمية عادات التّفكير وتنمية المهارات.

والمعارف وحدها لا تؤسّس لعادات تفكير؛ فالمعارف وحدها تُتعب الدّماغ، وتُغلق النّوافذ على نور القلب. كلّ معرفة ما لم تتحوّل إلى مهارة، أو ما لم يرافقها سلوك عمليّ، أو يتبعها سلوك عمليّ، تتحوّل إلى خُزدة، إلى عبء، إلى همّ، إلى معوّق، وقد تتبخّر، ويكون فراغ، والفراغ انتصار للهوى على العقل.

إنّ المعارف إذا أسّست لمهارات، ورافقها سلوك عمليّ، أو تبعها سلوك عمليّ، تحوّلت إلى طاقة، إلى نور للعقل، يَكمُل معها العقل، ويقوى، ويبقى في السّدّة العليا، فيكون انتصار للعقل على الهوى.

علينا أن نعمل بلا انقطاع لتدريب أولادنا وتعويدهم، ونشدّد على «التّعويد»، تعويدهم على عادات ترفع من العقل

وتحفظه سيّدًا. يقول أفلاطون: «للعادة على كلّ شيء سلطان».
وتعويدهم يكون من خلال تدريبهم الدّائم على:

1. التّفكير والتّفكّر: التّحليل، التّفكير النّاقد، إبداء الرّأي
2. وضع الخطط
3. تنظيم الوقت
4. الخدمة الاجتماعيّة والعمل التّطوّعيّ
5. العمل اليدويّ
6. الإنتاج

إنّ ما نقترحه من إجراءات سهلة التّنفيذ تبعد الإنسان عن اللّهو، وترفع لديه الأداء العقليّ للدّماغ، وتنمّي فيه المسؤوليّة، وقيمة تقدير المال وقيمة تقدير الوقت، وتبعد عنه الملل المدمّر، وتبعث فيه الهمّة والنّشاط والدّافعيّة.

3. تنشيط هرمونات السّعادة:

لقد بيّنّا أنّ الإدمان على الإنترنت يؤدّي إلى كسل أو خلل في هرمونات السّعادة: في هرمون الحبّ Oxytocin، في هرمون التّحفيز Dopamine، في مضادّ الاكتئاب

Serotonin، في مسكّن الآلام ومكافح التّوتّر Endorphin، في مضادّ القلق Gaba.

وقد بيّنا أيضًا أنّ نتائج ذلك تظهر تعبًا وخمولاً وقلقًا وأرقًا ووحدة وإحباطًا واكتئابًا وفقدانًا للعلاقات الأسريّة والاجتماعيّة.

ولكي تعمل هرمونات السّعادة بنشاط وانتظام، نقدّم المقترحات الآتية، وهذه المقترحات كلّها مبنيّة على دراسات وأبحاث موثوقة:

1. التّقنين وتنظيم الوقت في استخدام وسائط التّواصل، وتحويل ذلك إلى عادة حسنة. ونقترح أيّامًا للصّوم عن استخدام هذه الوسائط، وإعلام الأصحاب بذلك.
2. الدّعاء والصّلاة ومناجاة الخالق. إجراء عظيم الفوائد.
3. القراءة اليوميّة ولاسيّما في الكتب الورقيّة. القراءة غذاء وشفاء.
4. معانقة حبيب: ولد، زوجة، أمّ، أب، أخ، أخت. إجراء بسيط ساحر.
5. قضاء وقت مع الأحبّة بدون وسائط تواصل. (قصّة الجدّة الّتي تجمع أولادها وأحفادها في يوم العطلة من كلّ أسبوع، وتأخذ منهم الهواتف الذّكيّة وتقفل عليها في خزانة).

6. مساعدة الآخرين ولاسيّما المحتاجين.

7. زيارة الأقارب والأصدقاء.

8. إجراء تمارين رياضيّة يوميّة، والمشي على التّراب، وممارسة هواية. تجربة الأندية تجربة رائعة: نادي الطّبخ، نادي الكورال، نادي الزّراعة، نادي السّباحة، نادي الرّسم، نادي الأتيكيت، نادي التّراث، نادي سوق عكاظ، نادي المشي في الطّبيعة...

9. جعل الضّحك عادة يوميّة. ضحكة واحدة قويّة من القلب تفعل فعلها السّاحر في الإنسان.

10. ممارسة رياضة التّأمّل.

11. تهنئة الذّات بالإنجازات، أي تقدير الذّات.

12. التّعرّض لأشعّة الشّمس.

13. تناول أطعمة مثل الموز والأناناس والشّمندر والحبوب الكاملة والصّويا والسّلمون والسّردين والسّبانخ.

14. إطعام حيوان أو طير.

15. سقاية شجرة أو وردة.

إنّ ما نقترحه من إجراءات تحرّر الإنسان من مرض الإدمان على الإنترنت، وتجعله سعيدًا نشيطًا فرحًا مرتاحًا مطمئنًّا، وتجعل عقله في المرتبة العليا، يرشّد عمل الهوى بما يعود عليه بالخير والمنفعة.

4. مكافحة الموادّ السّامّة:

إنّ السّمّ إذا دخل جسم الإنسان يفتك به، وقد يؤدّي إلى الموت. وإنّ سمّ الموادّ العنيفة والإباحيّة الّتي يتعرّض إليها أولادنا بلا حسيب أو رقيب تفتك بهم فتكًا.

ولمكافحة الموادّ السّامّة، نقترح الإجراءات الآتية:

1. تنشيط المقترحات الثّلاثة السّابقة: تعدّديّة الهدايا، التّربية على التّفكير، تنشيط هرمونات السّعادة.
2. تدريب أولادنا على تنمية القيم ولاسيّما القيم الرّوحيّة السّمحاء؛ إذ إنّها رادع للشّرّ، ورافعة للعقل، ومحصّن له. سُئِل الرّسول محمّد (صلى الله عليه وآله): «ما الإحسان؟»، فأجاب: «الإحسان أن تعبد اللّه كأنّك تراه، فإن لم تكن تراه فإنّه يراك».

3. دعوة الأفراد والمؤسّسات التّربويّة والثّقافيّة إلى إعداد موادّ مفيدة وتحميلها على مواقع التّواصل، من أجل أن تكون منهلاً عذبًا مفيدًا لأولادنا. ودعوة الأفراد والمؤسّسات إلى التّواصل برقيّ واحترام عبر وسائط التّواصل.

4. العمل بكلّ جهد على صعيد البيوت والمدارس على حجب كلّ ما هو فاسد ومفسد عن أولادنا؛ وهو مُيَسَّر تكنولوجيًّا. وفي هذا الصّدد، ربّ من يقول: «لنترك أولادنا يكتشفون، إذ لا يجو أن يكونوا أميّين». وعلماء التّربية والنّفس يردّون: «الأفلام الإباحيّة نار حارقة قاتلة، أمّا التّثقيف في هذا المجال فله أصوله وأوقاته وطرائق تمريره في البيت وفي المدرسة».

5. دعوة الدّولة إلى حجب كلّ ما هو فاسد ومفسد عن أولادنا، وهو مُيَسَّر تكنولوجيًّا؛ إذ إنّ الأمن الفكريّ والسّلامة العقليّة لا يقلّان شأنًا عن السّلامة الغذائيّة. إنّ الأمن الوطنيّ الحقيقيّ هو سلامة عقول أولادنا؛ إذ ما نفع أن نربح الأموال من عائدات السّياحة أو البترول

المنتظَر ونخسر أولادنا؟ أليس أولادنا روح الوطن؟

6. دعوة السّلطات التّشريعيّة إلى سنّ قوانين تنظّم التّواصل عبر وسائط التّواصل، وتحفظ للإنسان حقوقه، وتحميه من الاعتداءات. ستنشأ عاجلاً أم آجلاً شرطة الإنترنت وتعمل وفق أنظمة وقوانين!

7. دعوة الدّولة والمجتمع المدنيّ إلى إنشاء مراكز للمعالجة من إدمان الإنترنت أسوة بمراكز المعالجة من الإدمان على المخدّرات، وذلك لمعالجة من وقعوا ضحايا إدمان الإنترنت، وإعادتهم إلى الحياة كي يؤدّوا رسالتهم.

في دول كثيرة، تناقش مجالس الوزراء والمجالس التّشريعيّة قضايا تهمّ الأجيال ولاسيّما الأطفال؛ ولا عجب في ذلك؛ أليست الوزارات والمجالس التّشريعيّة لخدمة النّاس؟

إنّ الموضوع الّذي نقاربه ليس موضوعًا كماليًّا أو ترفيًّا، هو موضوع يمسّ كلّ أسرة وكلّ مدرسة، هو موضوع يمسّ ثروتنا البشريّة، هو موضوع يمسّ أغلى ما عندنا؛ وإنّ معالجته تبدأ بكلمة أو بمحاضرة وتُتابع بتضافر الجهود نيّاتٍ وقراراتٍ وأعمالاً تنفيذيّة.

الإنترت مخترع إنسانيّ؛ بالهوى دون العقل يملكنا، ويسيطر علينا، ويتحكّم بنا، ويسير بنا نحو الشّرّ، فيكون نقمة تحرقنا، وتحرق أولادنا؛ وبالعقل نملكه، ونسيطر عليه، ونتحكّم به، ونسير به نحو الخير، فيكون نعمة، تحيينا، وتحيي أولادنا ربيع الزّمن وآذار الحياة والطّموح الآتي.

ربّنا، إنّ الهوى دون العقل عبوديّة

وإنّ العقل هو روح الحرّيّة

ربّنا، أعتقنا من عبوديّة الهوى

واجعلنا بالعقل أحرارًا

ربّنا، اجعل عقولنا نيّرة

فنور العقل يضيء في ليل الهوى فتلوح جادّة الصّواب

ربّنا، نعوذ بك من سُبات العقل